



L'ÉTÉ *nous met de* BONNE HUMEUR

Du 28 juin au 21 juillet 2019

www.aswakassalam.com



Coffret 4 bâtonnets de glace
HÄAGEN-DAZS



Jouet de plage
3 pièces



Piscine Family Fun
213x206x69cm

Produit ملتوج

اسواق السلام
aswak assalam

METTEZ DE LA SAVEUR DANS VOS PLATS



Janis

Le Meilleur au Meilleur Prix

actu

JUILLET

Le soleil, les vacances et la bonne humeur ... C'est l'été ! L'occasion de prendre du bon temps, de se reposer, de s'amuser et de profiter de nos offres irrésistibles.

HAPPY SUMMER

Pour bien profiter de l'été, un grand choix de piscines gonflables et de jouets de plage vous attendent.



PAGES 4 À 9

ALLEZ LES LIONS ! YOU CAN DO IT

Vivez les plus belles émotions de la CAN chez vous devant votre télé. Profitez sans attendre de nos offres sur les téléviseurs.

TENTEZ DE GAGNER
10 TV
JUSQU'AU 19 JUILLET 2019

32"
TCL

PAGES 18 À 20

Consultez les conditions de participation en magasin

STYLÉS MÊME EN ÉTÉ



PAGES 10 & 11

Soyez au top cet été avec la **nouvelle collection de prêt-à-porter CODE**.
Et n'oubliez pas les accessoires incontournables : tongs, pochettes de plage, sacs et chapeaux.
A vous de jouer !

MAROCAINS DU MONDE

**Assalam
alaykoum**

Profitez de
**REMISES
IMMEDIATES**
en caisse

Demandez votre
CARTE spécial MRE

Du 28 juin au 05 septembre 2019

BIENVENUE CHEZ VOUS

Marocains du monde, Rendez-vous du 28 juin au 05 septembre 2019, dans les hypermarchés Aswak Assalam et demandez votre **carte de fidélité spécial MRE** pour bénéficier de **remises immédiates** sur vos achats.



9 ^{DH} 95

عائمة
Bouée Ø 51cm
divers motifs



24 ^{DH} 95
14

عائمة
Bouée Ø 56cm
BARBIE
PRINCESSE
SPIDERMAN



15 ^{DH} 95
11

Brassards 23cm x 15cm
divers motifs



15 ^{DH} 95
12



Brassards 30cm x 15cm
SWIM SAFE

Brassards 23cm x 15cm
BARBIE/PRINCESSE
SPIDERMAN

24 ^{DH} 95
14



Kickboard
SWIM SAFE

89 DH 95

سترة العوامة
Gilet bouée



79 DH 95
59 DH 95

Brassards en tissu



2 pièces : maillot de bain + gilet flottant
disponibles pour garçons et filles
Tailles S/M/L

129 DH 95



39 DH 95

سترة السباحة
Gilet de natation
SPIDERMAN
MINNIE/MICKY



119 DH 95

سترة السباحة
Gilet de natation
avec manches



24 DH 95
19 DH 95

Set lunettes de natation
+ accessoires



39 DH 95

نظارات للسباحة
Set masque + tube
de plongée

24 DH 95
10 DH 95

كرة
Ballon 61 cm



14 DH 95



كرة
Ballon 51 cm
BARBIE/SPIDERMAN

39 DH 95
27 DH 95



كرة
Ballon 56 cm
AVENGERS/VAIANA
MINIONS



29^{DH 95}

Sac de frappe 91cm



34^{DH 95}



قارب
Bateau 102 x 69cm



89^{DH 95}

قارب
Bateau 112m x 71cm
**BARBIE
SPIDERMAN**



Matelas de plage
Lounge Fashion
188x71cm

49^{DH 90}



24^{DH}
19^{DH 95}



Gonfleur 30cm
Gonfleur 48cm :
59,95dh

279 DH 95

مسبح
Piscine rectangulaire décor poissons
229 x 152 x 56cm



99 DH 95
79

مسبح
Piscine 122 x 30cm
**SPIDERMAN/DISNEY
BARBIE**



219 DH 95
199

قارب
Bateau Battle Bomber 1,96m x 1,14m
+ 2 rames + pompe à pied
+ kit de réparation



119 DH 95
99

مسبح
Piscine Space Ship
152 x 43cm



74 DH 95



Poisson gonflable
157 x 94cm

344 DH 95
199

قارب
Piscine et aire de jeu de pirate 190x140x96cm
équipée d'un canon pulvérisateur d'eau
+ 2 sabres gonflables



14 ^{DH 95}

Jouet de plage 5 pièces
bateau + accessoires



19 ^{DH 95}

Jouet de plage 8 pièces
camion + accessoires



24 ^{DH 95}

Jouet de plage
27 pièces alphabet



119 ^{DH 95}
99 ^{DH 95}

Jouet de plage 16 pièces
tabouret + accessoires



Jouet de plage
Pelleuse 30x17,5x19cm

69 ^{DH 95}



19 ^{DH 95}
14 ^{DH 95}

Set 2 raquettes
de plage 34x19x0,5cm
38x24x0,6cm : **19,95dh**



119 ^{DH 95}
99 ^{DH 95}



Jouet de plage 24 pièces
table sable et eau + accessoires



أرجوحة
Balançoire 3 places
avec abri-soleil
armature en acier,
siège et dossier en toile synthétique

1699 DH 00



مظلة
Parasol diamètre 2,7m
6 baleines (8x16mm)/38mm

399 DH 00

كرسي
Chaise camping
60x47x80cm

229 DH 95
169 DH 95



179 DH 95
149 DH 95



مخزن التبريد 24 لتر
Glacière 24L
+ Accumulateur de froid 650g



299 DH 95
229 DH 95

مخزن التبريد 32 لتر
Glacière 32L



كرسي
Chaise brésilienne
54x45x65cm

119 DH 95
99 DH 95



Tonnelle
3,5mx2m/2,8m

2499 DH 00



Tongs
Divers modèles

29 DH 90



Chapeau
divers modèles

219 DH 95

Pochette

69 DH 95



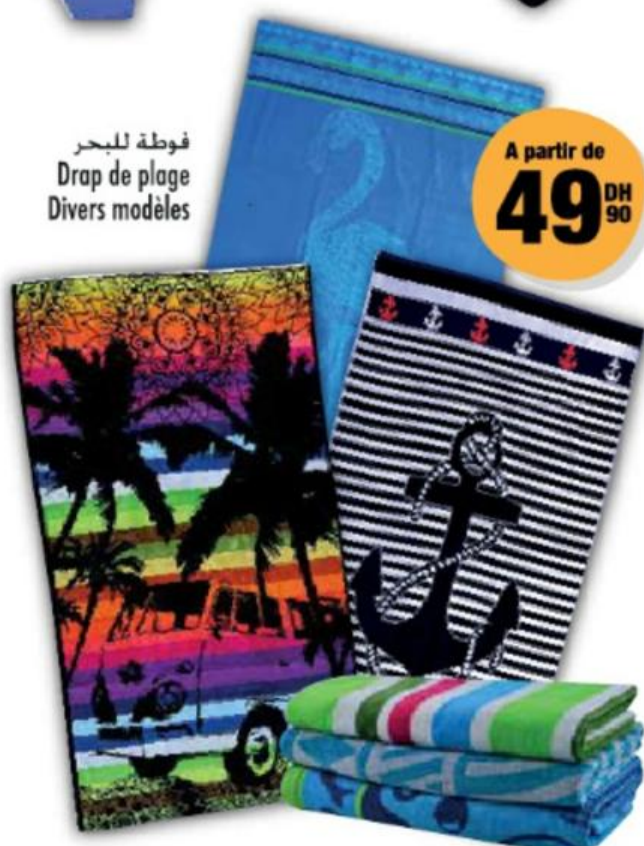
219 DH 95

Maillot de bain



Short de plage

94 DH 95



فوطية للبحر
Drap de plage
Divers modèles

A partir de
49 DH 90



154 ^{DH} 95

Robe bébé

154 ^{DH} 95

Ensemble bébé : chemisier + short

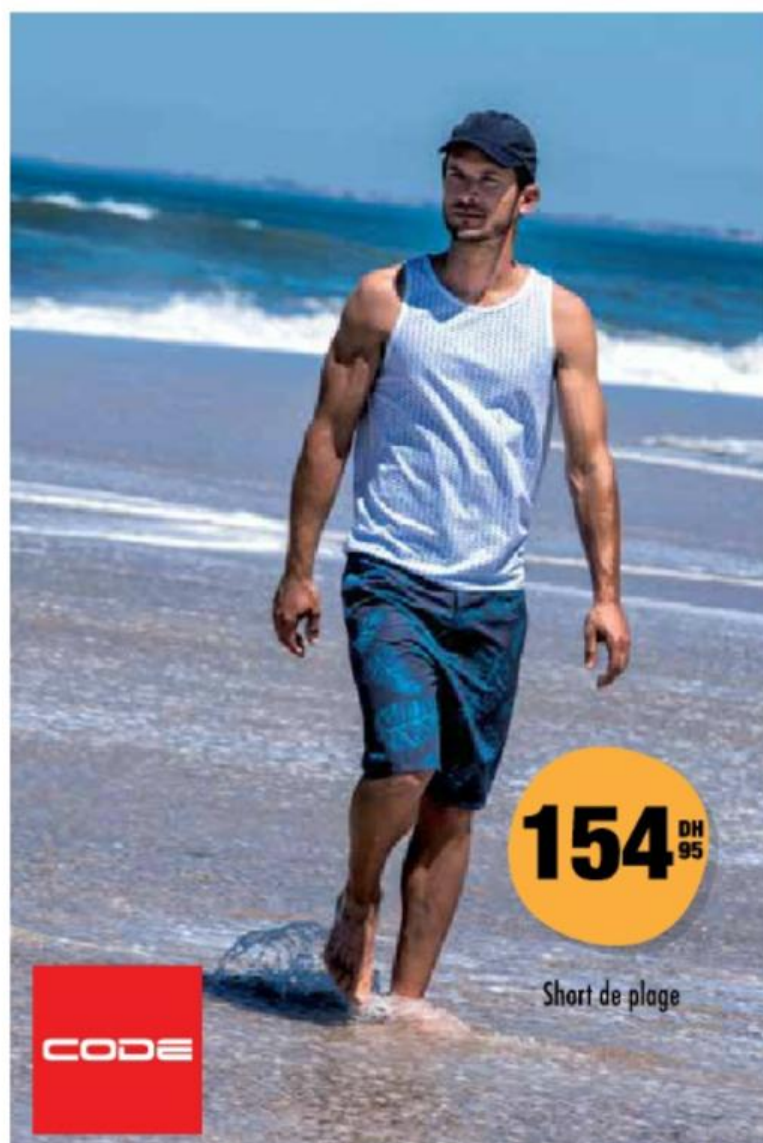


119 ^{DH} 95

Maillot 2 pièces

94 ^{DH} 95

Short
imprimé



154 ^{DH} 95

Short de plage

CODE



219 ^{DH} 95

Robe bouffante



T-shirt
Divers motifs

A partir de
59 ^{DH} 95



-20^{DH}
à la caisse
**A l'achat
d'un produit
AMBRE SOLAIRE
GARNIER**



Huile solaire 200ml
SOLIGHT



**SAVON
GRATUIT**

-50%
SUR LE 2^{ÈME}



معطر للنساء 200ملل
**Déodorant 200ml
USHUAIA**

33^{DH}
95



35^{DH}
95

جيل للاستحمام
Lot de 2 gels douche
vanille
TAHITI



صبغة للشعر
Coloration cheveux
EXCELLENCE

99^{DH}
69^{DH}
95



شامبو 190ملل 3x
Pack de 3 shampoings 190ml
CADUM

23^{DH}
95

2
ACHETÉS
1 GRATUIT



شامبو 400ملل
Shampooing menthol 400ml
HEAD & SHOULDERS

36^{DH}
24^{DH}
95

32^{DH}
95

**APRÈS-
SHAMPOING
400G
GRATUIT**



معجون الأسنان 75ملل + محلول للأسنان باحان
Dentifrice Optic White 75ml
COLGATE

27^{DH}
95

**BAIN DE
BOUCHE
PLAX 250ML
GRATUIT**



معطر 150ملل
Déodorant 150ml
AXE

23^{DH}
19^{DH}
95



شامبو 400ملل + ملين للشعر باحان
Shampooing à l'huile d'argan 400ml
HERBAL ESSENCE



89TH
69 DH 90

Siège de bain



29TH
24 DH 90

Pot bébé
forme chaise



99TH
59 DH 90

حوض الاستحمام للرضع
Baignoire bébé



299TH
249 DH 90

Youpala bébé



1199
999 DH 90

كرسي للرضع
Chaise haute bébé
2 positions



45TH
39 DH 90

وسادة للرضع
Oreiller "bébé dort"
60x30cm



**OREILLER
GRATUIT**

Matelas bébé
Etoile bleu ou rose
RICHBOND

229 DH 90



459TH
349 DH 90

فراش للرضع
Lit pliable bébé

95TH
69^{DH}

Jeu d'échecs (4 en 1)



139TH
99^{DH}

Jeu d'échecs (10 en 1)

95TH
69^{DH}

Jeu de blocs (3 en 1)



139TH
99^{DH}

Puzzle Papillon
240 parties



-10%
à la caisse

A l'achat de
3 valises
20" + 24" + 28"

249^{DH}

Valise 4 roues 20"

24" : 329,95dh **299,95dh**

28" : 349,95dh **319,95dh**

2 valises
20" + 24"
achetées

-20%
à la caisse
sur la valise 28"

299TH
269^{DH}

Valise 4 roues 20"

24" : 399,00dh **379,95dh**

28" : 499,00dh **399,95dh**



39TH
35^{DH 95}

Lot laisse + collier 2 cm
- nylon



39TH
34^{DH 95}

Bac à litière pour chat
41x30x10cm



69TH
59^{DH 95}

Bac à litière pour chat
45x36x15cm
TRAY SHUTTLE



14TH
13^{DH 95}

Gamelle double
Maya 0,15L



39TH
36^{DH 95}

Distributeur d'eau
Maya 0,5L



149TH
129^{DH 95}

Maison de toilette pour chat
GALAXY DELUXE



49TH
44^{DH 95}

Viande pour
chat 2kg
SPIKE



Caisse de transport
48x31,5x31cm
chats et chiens
SKUDO

199TH
179^{DH 95}



249TH
219^{DH 95}

Aliment pour
chien adulte 20kg
SPIKE



Caisse de transport
50x33x31cm
chats et chiens
RHINO

199TH
179^{DH 95}

Couvre-lit 220x240cm + 2 taies d'oreiller
150x220cm + 1 taie d'oreiller : **149,90dh**

229 DH 90



وسادة 70x45 سنتيم
Oreiller 70x45cm
KINEDORSAL



59 DH 90
40



وسادة 70x45 سنتيم
Oreiller Bioenergy
70x45cm
KINEDORSAL

139 DH 90
109



فراش 140x190 سنتيم
Matelas AMBIANCE 90x190cm
140x190cm : 1389,90 **1099,90dh**
160x190cm : 1599,90 **1299,90dh**
160x200cm : 1899,90 **1499,90dh**

SAUDOR

949 DH 90
749



2699 DH 90
2199

فراش 140x190 سنتيم + غطاء بالغان
Matelas KINEDORSAL 140x190cm
160x190cm : 3299,90 **2899,90dh**
160x200cm : 3499,90 **3199,90dh**
180x200cm : 4499,90 **3999,90dh**



**PARURE
DE LIT
GRATUITE**



فراش 140x190 سنتيم
Matelas BIO ENERGY 140x190cm
160x190cm : 4199,90 **3699,90dh**
160x200cm : 4599,90 **4099,90dh**
180x200cm : 5599,90 **4999,90dh**

3599 DH 90
2999

**BANQUETTE
BOUT DE LIT
100X30X52CM
GRATUITE**





39⁹⁰
35 DH 90

وسادة 40x40 سنتيم
Galette imprimée 40x40cm

فوطية 30x30 سنتيم
Serviette 30x30cm
30x50cm : 10,90 **9,90dh**
38x70cm : 19,90 **15,90dh**
50x90cm : 29,90 **24,90dh**
70x140cm : 69,90 **49,90dh**
100x150cm : 99,90 **79,90dh**

8⁹⁰
6 DH 90



249 DH 90

Coffre de rangement velours
76,5x38x37,5cm

زربية 67x120 سنتيم
Tapis velours 67x120cm
80x150cm : 159,90 **139,90dh**
120x160cm : 239,90 **219,90dh**
140x190cm : 329,90 **299,90dh**

109⁹⁰
99 DH 90



129 DH 90

Pouf de rangement velours
38x38x37,5cm



فراش 180x220x70 سنتيم
Salon en L
180x220x70cm

2199⁹⁰
1899 DH 90

STOCK
LIMITÉ



1299^{DH 00}

تلفاز 32 بوصة
LED 32" TKB

KRÖHLER

HD / Récepteur intégré



1690^{DH 00}

CRÉDIT
GRATUIT

281,67dh
x 6 mois

تلفاز 32 بوصة
LED 32" D3000

TCL

Full HD / Smart TV / Récepteur intégré



1849^{DH 00}

CRÉDIT
GRATUIT

205,45dh
x 9 mois

تلفاز 32 بوصة
LED 32" TKS-32-SM-01

KRÖHLER

Récepteur intégré / Smart TV



1990^{DH 00}

CRÉDIT
GRATUIT

221,12dh
x 9 mois

تلفاز 32 بوصة
LED 32" S3
Existe en 43" : 3199DH

Skyworth

HD / Récepteur intégré



1999^{DH 00}

CRÉDIT
GRATUIT

222,12dh
x 9 mois

تلفاز 32 بوصة
LED 32" N5003
Existe en smart : 2799DH

SAMSUNG

HD / Récepteur intégré



2499^{DH 00}

CRÉDIT
GRATUIT

208,25dh
x 12 mois

تلفاز 40 بوصة
LED 40" D3000

TCL

FHD / Smart TV - Android / Récepteur intégré



2990^{DH 00}

CRÉDIT
GRATUIT

249,17dh
x 12 mois

تلفاز 40 بوصة
LED 40" S6500

TCL



3999 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
333,25dh
x 12 mois

تلفاز 49 بوصة

LED 49" S6500

FHD / Smart TV - Android /
Récepteur intégré

TCL

+ Carte IPTV 1an

Full HD / Smart TV /
Récepteur intégré

CRÉDIT GRATUIT
333,25dh
x 12 mois

3999 DH 00



تلفاز 43 بوصة
LED 43" J5202

SAMSUNG

UHD / 4K / Smart TV

CRÉDIT GRATUIT
449,17dh
x 12 mois

5390 DH 00



تلفاز 43 بوصة
LED 43" X7000

SONY

4K / Smart / Android 7.0

CRÉDIT GRATUIT
624,17dh
x 12 mois

7490 DH 00



تلفاز 55 بوصة
LED 55" RU7100

SAMSUNG

UHD / 4K / Smart TV

CRÉDIT GRATUIT
624,92dh
x 12 mois

7499 DH 00



تلفاز 55 بوصة
LED 55" X7500

SONY



65"

17990 DH 00



CRÉDIT
GRATUIT

1499,17dh
x 12 mois

تلفاز 65 بوصة
LED 65" Q60RA
4K / Ultra HD / Smart

SAMSUNG

849 DH 00



هاتف ذكي
Galaxy A2 CORE
5.0"
Octa-core 1.6Ghz
1Go / 16Go
5MP / 5MP
2600mAh

SAMSUNG

1499 DH 00



هاتف ذكي
A5s
6.2"
Octa-core 2.3Ghz
2Go / 32Go
48MP / 5MP
4230mAh

oppo

2999 DH 00



هاتف ذكي
P30 light
6.2"
4Go / 128Go
32MP / 24MP
3340mAh

HUAWEI



899 DH 00

4G

لوحة رقمية
Tablette
FAST A6
7" HD IPS
Quad-Core
1G / 8Go

ACCENT

A partir de
8290 DH 00

هاتف ذكي
Galaxy Note 9
6.4" HD+
6Go / 128Go
12MP / 8MP



SAMSUNG



2899 DH 00

لوحة رقمية
Tablette
FAST A SM-T515
10,1"
Octa-Core
2G / 32Go

SAMSUNG



299TH 00
269 DH 00

Écran
digital
Céramique
2ans
Garantie

فرشاة كهربائية
Brosse électrique

calor



2100
W
2ans
Garantie

مجفف الشعر
Sèche-cheveux

calor

239TH 00
199 DH 00

199TH 00
159 DH 00



Pack lisseur + boucleur

FIRST AUSTRALIA
Authenticity designed for your satisfaction

1an
Garantie



149TH 00
99 DH 00

Tondeuse électrique
SENCOR

Lame
inextinguible
2ans
Garantie



299TH 00
149 DH 00

ميزان
Pèse-personne
Terraillon.

Poids max
150kg
2ans
Garantie

مكواة كهربائية
Fer à repasser
taurus

249TH 00
189 DH 00



2200
W
2ans
Garantie

مكنسة كهربائية
Aspirateur



2000
W
Sans sac
2ans
Garantie



999TH 00
699 DH 00



199TH 00
179 DH 00

مروحة كهربائية
Ventilateur sur pied
Lamarque
FRANCE

40
W
1an
Garantie



499TH 00
499 DH 00

مروحة كهربائية
Ventilateur sur pied
taurus

40
W
40
cm
2ans
Garantie



599TH 00
599 DH 00

مروحة كهربائية
Ventilateur sur pied
Tefal

3
Vitesses
16"
2ans
Garantie

3199^{DH}
2299^{DH}
00

CRÉDIT
GRATUIT
255,45dh
x 9 mois



195
Litres
A+
Classe
Silver
2ans
Garantie

ثلاجة
Réfrigérateur
beko



CRÉDIT
GRATUIT
249,92dh
x 12 mois

263
Litres
A+
Classe
Blanc
1an
Garantie



3299^{DH}
2999^{DH}
00

BATTEUR
ÉLECTRIQUE
GRATUIT

ثلاجة
Réfrigérateur
ARTHUR MARTIN



CRÉDIT
GRATUIT
399,92dh
x 12 mois

320
Litres
A+
Classe
Silver
2ans
Garantie

5999^{DH}
4799^{DH}
00

ثلاجة
Réfrigérateur
combiné
beko



5999^{DH}
4999^{DH}
00

CRÉDIT
GRATUIT
416,59dh
x 12 mois

290
Litres
A+
Classe
Inox
1an
Garantie

ثلاجة
Réfrigérateur
combiné

SAMSUNG



6799^{DH}
5999^{DH}
00

CRÉDIT
GRATUIT
499,92dh
x 12 mois

427
Litres
A+
Classe
Inox

ثلاجة
Réfrigérateur
Whirlpool



7999^{DH}
6999^{DH}
00

CRÉDIT
GRATUIT
583,25dh
x 12 mois

390
Litres
A+
Classe
Inox
1an
Garantie

ثلاجة
Réfrigérateur
combiné

ARTHUR MARTIN

Installation gratuite*
* Voir conditions en magasin

CRÉDIT
GRATUIT
224,92dh
x 12 mois



3199^{DH}
2699^{DH}
00

مكيف هوائي
Climatiseur
beko
9000
BTU
2ans
Garantie



CRÉDIT
GRATUIT
258,25dh
x 12 mois

3499^{DH}
3099^{DH}
00

مكيف هوائي
Climatiseur
ZANUSSI
9000
BTU
2ans
Garantie

CRÉDIT GRATUIT
216,56dh x 9 mois

1949 DH 00



170 Litres
Blanc
1an Garantie

مجمد
Congélateur
KRÖHLER

CRÉDIT GRATUIT
244,34dh x 9 mois

2499 DH 00
2199 DH 00



120 Litres
4 Tirons
Silver
1an Garantie

مجمد
Congélateur
KRÖHLER

CRÉDIT GRATUIT
266,56dh x 9 mois

2599 DH 00
2399 DH 00



140 Litres
A+ Classe
Blanc
1an Garantie

مجمد
Congélateur
ARTHUR MARTIN

1899 DH 00
1499 DH 00



4 Feux
Blanc
60x60cm
1an Garantie

آلة للطبخ
Cuisinière
ROYAL

2199 DH 00
1899 DH 00

CRÉDIT GRATUIT
211,00dh x 9 mois



9,2 Kg
avec Pompe
Blanc
1an Garantie

آلة للغسيل
Machine à laver
ROYAL

CRÉDIT GRATUIT
233,25dh x 12 mois

3199 DH 00
2799 DH 00



6 Kg
1400 Tours
Noir
1an Garantie

FER A REPASSER
GRATUIT

آلة للغسيل
Machine à laver
ELITE

CRÉDIT GRATUIT
291,59dh x 12 mois

3799 DH 00
3499 DH 00



7 Kg
A+++ Classe
1400 Tours
Blanc
1an Garantie

LESSIVE MACHINE 3,5 kg
GRATUIT

+
BATTEUR ÉLECTRIQUE
GRATUIT

آلة للغسيل
Machine à laver
ARTHUR MARTIN

249^{DH}199^{DH}

4
Tranches
1200
W
1an
Garantie



آلة لتحضير البانيني
Grill Panini

ELITE

249^{DH}189^{DH}

مشواة كهربائية
Barbecue électrique

KROHLER

1an
Garantie129^{DH}99^{DH}

1
Tasse
1an
Garantie



جهاز لتحضير القهوة
Cafetière à filtre

FIRST AUSTRIAN

249^{DH}189^{DH}

6
Tasses
2ans
Garantie



جهاز لتحضير القهوة
Cafetière

taurus

299^{DH}269^{DH}

350
W
Turbo
Inox
2ans
Garantie



خلاط كهربائي
Mixeur plongeant

Moulinex

269^{DH}199^{DH}

عصارة الحوامض
Presse-agrumes

taurus



1
Litre
30
W
Bol
verre
2ans
Garantie

249^{DH}219^{DH}

عصارة الحوامض
Presse-agrumes

Moulinex



0,6
Litre
25
W
2ans
Garantie

329^{DH}249^{DH}

خلاط كهربائي
Blender CUBA

taurus



1,5
Litres
400
W
2ans
Garantie

349^{DH}299^{DH}

خلاط كهربائي
Blender

Moulinex



1,25
Litres
350
W
2ans
Garantie

34TH
24 DH 95



6 كؤوس
6 verres à eau forme basse

49TH
29 DH 95



6 كؤوس
6 verres à pied
NECTAR 280ml
LUMINARC

69TH
49 DH 95

7 كؤوس
Broc + 6 verres



159TH
99 DH 95

Bouteille
isotherme 500ml



29TH
24 DH 95

Bol coupe salade



19TH
15 DH 95

إناء لسلطة
Saladier 23cm
Divers modèles
LUMINARC



Vaisselle en mélamine
Assiette à partir de : **6,95dh** - Saladier à partir
de : **6,95dh** - Verre : **5,95dh** - Plateau à
partir de : **15,95dh**

69TH
49 DH 95

Set 32 pièces
pour pique-nique



119TH
99 DH 95

Porte manger
isotherme en inox



10TH
6 DH 95

كأس
Mug couleur
avec paille 50 ml





10^{ms}
8 DH 95

نكتار أندر
Nectar orange cannelle/
fleur d'orange 1L
MARRAKECH



8 DH 95

نكتار أندر
Nectar orange 1L
JANIS



9 DH 95

نكتار أندر
Nectar pêche/cocktail/ananas 1L
JANIS



22^{ms}
18 DH 50

نكتار الخوخ أو الفواكه 2 لتر
Nectar 2L sans sucres pêche/
10 fruits + 10 vitamines
JUVER DISFRUTA



7 DH 95

مشروب أندر
Boisson à la pulpe
d'orange 1L
CAPPY PULPY



3 DH 95

مشروب فواكه 250 ملل
Boisson à base de fruits 250ml
PROUD



14 DH 95

مشروب طاقي 35,5 سل
2 boissons énergétiques 35,5cl
MONSTER

1 ACHETÉ
= 1 GRATUIT



17 DH 95

مشروب غازي أندر 4x
Pack de 4 boissons gazeuses 1L
7UP/PEPSI/MERINDA

3 ACHETÉS
= 1 GRATUIT



24 DH 95

مشروب غازي أندر 4x
Pack de 4 boissons gazeuses 1L
COCA COLA



10 DH 50

Eau pétillante 50cl
SAN PELLEGRINO



4 DH 70

ماء المائدة 2 لتر
Eau de table 2L
AMANE SOUSS



4 DH 20

ماء معدني 1,5 لتر
Eau minérale 1,5L
AIN SOLTANE



10 DH 80

ماء معدني 5 لتر
Eau minérale 5L
AIN SAÏSS

Oujda, Agadir : 11,20dh

ما أهمية الماء في حياتنا ؟



نبيل العياشي
أخصائي التغذية

(وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ) - سورة الأنبياء الآية 30

يعتبر الماء مادة حيوية مهمة وضرورية للحفاظ على صحة وسلامة الكائنات الحية.

يحتوي جسم الإنسان على ما بين 60% و 70% من الماء، وكلما قلت هاته النسبة في الجسم كلما قلت مردوديته.

إن كمية الماء التي يشربها الإنسان خلال اليوم تساهم وبشكل كبير في المحافظة على صحته حيث إنه يقلل من الإحساس بالتعب، يحسن من المزاج، يداوي حالات الصداع والصداع النصفي، يحسن أداء الجهاز الهضمي، يساعد على التخلص من السموم ويقلل من مخاطر مرض السكري وأمراض القلب.

لكي تعمل وظائف الجسم بشكل مناسب ينصح بشرب لتر ونصف إلى لتران في اليوم. وتختلف هاته الكمية الموصى بها حسب معايير عدة أهمها الوزن، العمر و النشاط البدني الذي يمارسه الفرد. و تختلف أيضاً باختلاف عامل الطقس، فكلما ازدادت درجة حرارة الجو ازدادت الحاجة لشرب كميات أكبر من الماء.

ننصح بعدم شرب الماء البارد جداً أو الساخن جداً لأنه مضر بالجهاز الهضمي، فعند الإحساس بالعطش، يكون الجسم في حاجة إلى الماء وليس بالضرورة الماء البارد. يجب دائماً تفادي مرحلة العطش ولهذا ننصح بشرب كمية قليلة كل 15 أو 20 دقيقة.

بالإضافة إلى ماء الصنبور، توجد أنواع كثيرة من المياه المعبأة منها الماء المعدني وماء المائدة. ما الفرق بينهما، وأيها أفضل بالنسبة لنا؟

يجب شرب الماء، أي كان مصدره، أفضل من عدم شربه على الإطلاق. من المفترض أن كلا المصدرين يطبق معايير الجودة والسلامة، فكلاهما يخضع لسلسلة من الفحوصات والاختبارات لحمايته من البكتيريا والمواد الملوثة الأخرى.

المياه المعدنية هي مياه مستخرجة من عيون تحت الأرض، غالباً ما تحتوي على نسبة مهمة من المعادن وتختلف باختلاف مصادر المياه. فهي من أفضل المصادر لتعويض السوائل المفقودة من طرف الجسم وضمان توازنه، لتوفرها على الكالسيوم والمغنيزيوم والبوتاسيوم، وهي العناصر التي تفتقر إليها مياه الصنبور كما هو الشأن بالنسبة إلى مياه المائدة.

نصيحة : نحن على أبواب فصل الصيف، ويتصف هذا الفصل بارتفاع الحرارة والرطوبة بشكل كبير، فيجب أن نحرص على تأمين الكميات المناسبة والكافية لجسمنا، من خلال شرب الماء بشكل أساسي، والعصائر الطازجة، وزيادة عدد الوجبات من الفواكه والخضر الغنية بالماء يومياً، والتي تساعد الجسم على تعويض الماء المفقود مع التعرق. ولسد احتياجاتنا من الماء ننصح أيضاً باجتناّب إضافة السكر إلى المشروبات وتغادي الإكثار من تناول المملحات.



حلوى 2x
2 tranches de gâteau génoise

9^{DH 95}



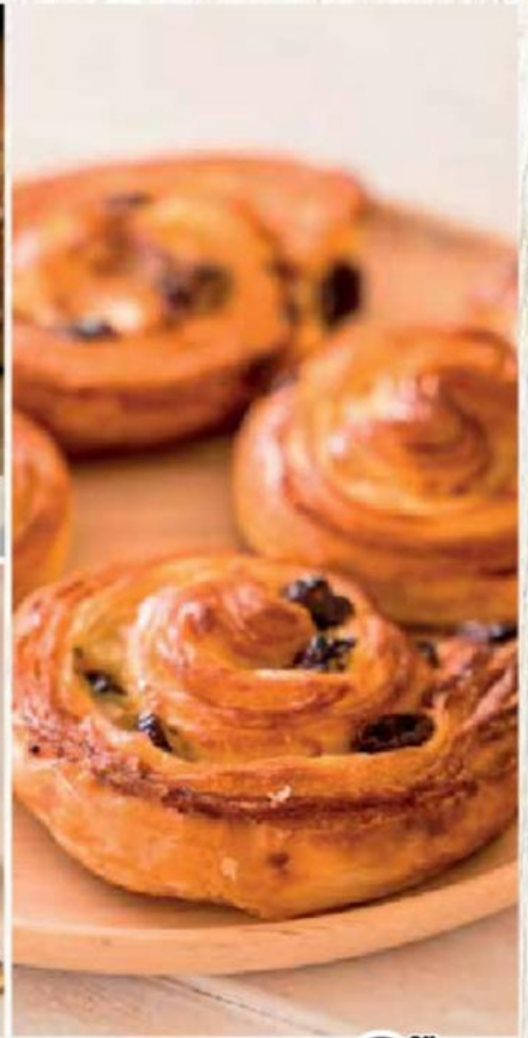
قراشيل 8x
Krachelles x 8

10^{DH 95}



خبز
Pain de mie complet

11^{DH 95}



Pain aux raisins x6

9^{DH 95}



كعكة
Cake familial

18^{DH 95}



بورجر لحم البقر
Burger de boeuf

14^{DH 95}

BOISSON
PROUD
25CL
GRATUITE



سمندويش + مشروب 25 سمل بالجان
Sandwich brochettes de dinde

16^{DH 95}

BOISSON
PROUD
25CL
GRATUITE



1/4 poulet + garniture

17^{DH 95}

BOISSON
PROUD
25CL
GRATUITE





سمك
Ombrinette au kg

67^{DH 90}



سمك
Sole au kg

69^{DH 90}



Moules fraîches au kg

14^{DH 95}



دجاج
Poulet entier au kg

26^{DH 95}



لحم الديك الرومي مفروم
Viande hachée de dinde épicée au kg

34^{DH 95}



أعلى فخذ الدجاج
Haut de cuisse de poulet au kg

29^{DH 95}



نصف الخروف للكيلو
1/2 agneau au kg

72^{DH 95}

Carré d'agneau au kg

92^{DH 95}



لحم العجل
Tagine de boeuf sans os au kg

92^{DH 95}

Offres valables du 28 juin au 14 juillet 2019

La cerise, un fruit hypervitaminé



Nabil Layachi
Nutritionniste

Le mois de juin est la pleine saison de la cerise. Ce petit fruit rouge délicieux est considéré comme le plus important de la saison. Connaissez-vous ses vertus ?

Un vrai cocktail d'antioxydants

La cerise contient les anthocyanines, qui lui donnent sa couleur rouge. Ces antioxydants empêchent la formation d'enzymes liées aux inflammations et aident ainsi à soulager les douleurs articulaires et musculaires. Ils participent également à la protection cellulaire contre le vieillissement.

Elle contient aussi la quercétine qui est un flavonoïde, un antioxydant connu pour protéger des maladies cardiovasculaires (notamment en régulant le taux de cholestérol) et pour la prévention des maladies cancéreuses.

Ce fruit rouge est très riche en vitamine C et vitamine A. En consommant environ 120 g de cerises, vous couvrez 20 % de vos apports journaliers en vitamine C et 25 % en vitamine A. La vitamine C permet de renforcer le système immunitaire alors que la vitamine A joue un rôle dans la prévention de la santé des yeux. Ces deux vitamines ont également des propriétés antioxydantes importantes.

Une bonne source de fibres

La cerise est riche en pectine, fibre soluble qui aide à faire baisser le taux de «mauvais» cholestérol sanguin. Ce fruit permet de calmer la faim. Pour 100 g de cerises, vous obtiendrez 1.6 g de fibres.

La cerise est considérée comme un parfait allié digestion et un remède naturel contre la constipation, en raison de la présence de sorbitol dans ses sucres qui entraîne une légère action laxative.

Un aliment diurétique naturel

Grâce à sa richesse en potassium, la cerise est un fruit diurétique (favorise l'élimination des urines) qui aide à nettoyer le corps et participe à la détoxification de l'organisme. La cerise participe aussi au confort intestinal et protège les cellules du tube digestif, ce qui améliore l'absorption des nutriments.

ASTUCE "ventre plat"

Utilisez la queue de cerises comme dépuratif et diurétique. En infusion, les queues de cerises sont diurétiques, rafraîchissantes et vous permettront d'atténuer les effets de la rétention d'eau.

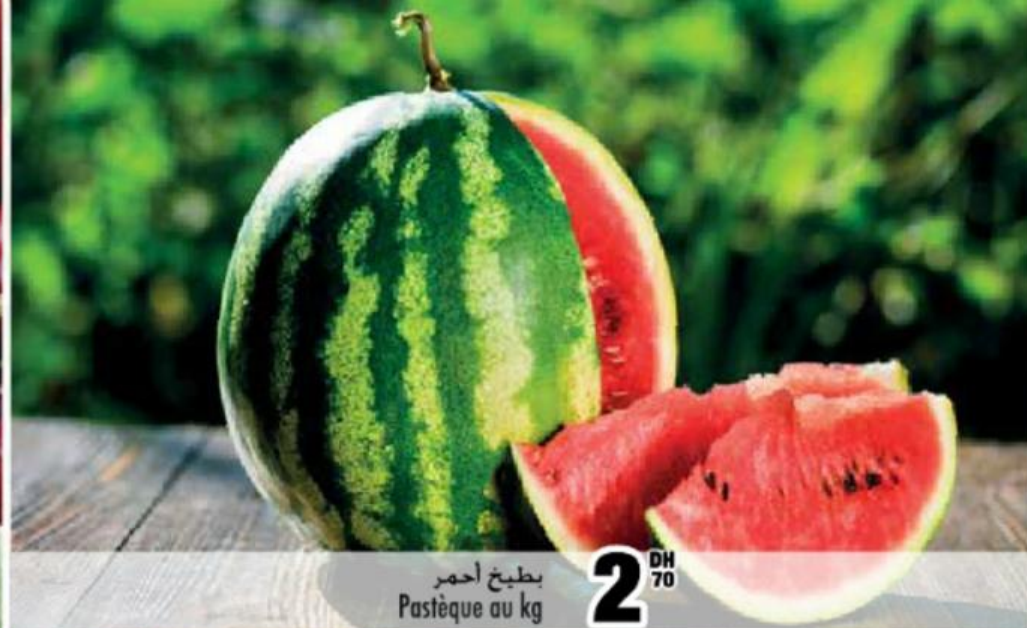
"Faites sécher une poignée de queues de cerises. Faites les tremper dans un 1/2 litre d'eau froide. Portez à ébullition, puis laissez infuser pendant 20 minutes."





حب الملوك
Cerise au kg

21 ^{DH 90}



بطيخ احمر
Pastèque au kg

2 ^{DH 70}



إجاص
Poire Rocha au kg

14 ^{DH 50}



عنب أسود
Raisin noir au kg

14 ^{DH 90}



بطاطس
Pomme de terre rouge au kg

2 ^{DH 95}



طماطم
Tomate au kg

3 ^{DH 95}



معجنات
Pâtes penne au kg

9 ^{DH 95}



أرز
Riz jaune au kg

9 ^{DH 95}



زيتون
Olives en rondelles au kg

22 ^{DH 95}



11 DH 50

حليب 1 لتر
Lait UHT demi-écrémé 1L
PRÉSIDENT



11 DH 95
9

عصير الفواكه بالحليب 900غ
Jus de fruits au lait 900g
Divers parfums
CHERGUI



23 DH 95
20

ياغورت 170غ 8x
Pack de 8 pots de yaourt à boire DAN'UP 170g
Divers parfums
DANONE



15 DH 50
12

رايبى 8x
Pack de 8 pots de Raïbi 170g
Divers parfums
JAOUDA



19 DH 50
15

جين طري محلى 85غ 8x
Pack de 8 pots de fromage
nature sucré 85g
PERLY - JAOUDA



23 DH 95
19

فلان 80غ 12x
Pack de 12 pots de flan
caramel ou chocolat 80g
DANETTE-DANONE



9 DH 95
7

Crème fraîche 200ml
HALTA

2 ACHETÉS
1 GRATUIT



15 DH 95

ماركرين 250غ 3x
Lot de 3 boîtes
de margarine 250g
LILIA



18 DH 95
14

زبدة 200غ
Beurre 200g
COPRIMA



Mozzarella 100g
OR BLANC

9 DH 95
6



Fromage Maasdam
100g

13 DH 95
8

Fromaasj



Brie 100g
GRANCOEUR

9 DH 95



19 DH 95

2x جين
Lot de 2 jbens à tartiner PERLY
JAOUA



48 DH 95

جين 64 قطعة
64 portions de fromage fondu
OR BLANC



36 DH 95

8 PORTIONS
DE GRUYÈRE
GRATUITES

جين 32 قطعة + 8 قطع بالجبان
32 portions de fromage fondu
LA VACHE QUI RIT



16 DH 95

جين 100 غ
Tranches de fromage
Edam ou Maasdam ou Gouda 100g
OR BLANC



11 DH 95

شرائح جين
12 tranches de fromage
24 tranches : **16,95dh**
LAND'OR



11 DH 95

جين مفروم 100 غ
Emmental râpé 100g
OR BLANC



8 DH 95

جومبو 100 غ
Jambon cuisse de dinde fumé 100g
DEL PACHA



7 DH 95

شرائح الديك الرومي 100 غ
Filet de dinde fumé 100g
DEL PACHA



26 DH 95

مورتديلا 300 غ x3
Pack mortadelle mix 300g x3
JAYDA



28 DH 95

لانشون البقر 700 غ
Luncheon de boeuf 700g
JAYDA



18 DH 95

Filets d'anchois marinés 180g
diverses saveurs
LE P'TIT PÊCHEUR



16 DH 95

بâte surgelée brisée
ou sablée 500g
GOLDY



13 DH 50

Hot dog poulet 250g
DEL PACHA

بورجر البقر 280غ
4 burgers de boeuf 280g
MADAK



17 DH 95



17 DH 50

Nuggets de poisson panés
300g
LA MARINIÈRE

18 DH 95



أصابع من الدجاج 250غ
Bâtonnets de poulet panés 250g
VOSSKO

20 DH 95



Cordon bleu de poulet pané 260g
VOSSKO



29 DH 95

بيتزا 350غ
Pizza au thon 350g
GOLDY

79 DH 95



مثلجات 1لتر
Glace 1L
CARTE D'OR

10 DH 95



مثلجات
Bâtonnet de glace 110ml
Divers parfums
TITAN

12 DH 95



☎ **0520 393 393**

SUIVEZ-NOUS sur www.aswakassalam.com et sur



Horaires d'ouverture des magasins ASWAK ASSALAM

ASSALAM : de 09h00 à 22h00 - 7j/7

Les offres de ce catalogue sont valables du **28 juin au 21 juillet 2019** et jusqu'à épuisement des stocks. Les prix affichés dans ce catalogue sont en TTC sous réserve d'erreur d'impression et les photos utilisées ne sont pas contractuelles.

VOTRE FIDÉLITÉ RÉCOMPENSÉE

Cumulez des points et gagnez des chèques cadeaux grâce à votre carte de fidélité.

Plus d'informations au stand fidélité de votre magasin.



Adresses des magasins ASWAK ASSALAM

CASABLANCA
1, châteaou Ykam
Route Ouled Ziane
Tél.: 0522 28 34 00

MOHAMMEDIA
Boulevard Hassan II
Tél.: 05 23 32 05 47

TEMARA
448 Ibn Khaldoun
Avenue Hassan II,
Aine Atig-PST
Tél.: 05 37 61 16 08

RABAT
Avenue Mehdi Ben Barka
Hay Riad autoroute Casa-Fès
Tél.: 0537 71 26 29

KENITRA
Route nationale de Rabat
Quartier Bir Rami
Tél.: 0537 37 02 46

TANGER
Route de Rabat
Rond point Ziane
Tél.: 0539 39 44 11

OUJDA
Rue d'Algérie Lotissement
Al Boustane
Tél.: 0536 68 12 96/97

MARRAKECH
GUELIZ
Avenue Hassan II
Guéliz
Tél.: 0524 44 92 58/61 36

MARRAKECH
BAB DOUKKALA
Angle bd 11janvier & bd prince
Moulay Abdallah Bab Doukkala
Tél.: 0524 43 10 04

ESSAOUIRA
Boulevard Al Akaba
Quartier Skala,
Tél.: 0524 78 50 51

ESSAOUIRA EL JADIDA
Km 10, Route côtière d'Agadir, GHAZOUA
(A côté de l'université Cadi Ayyad)
Tél.: 0524792630

AGADIR DAKHLA
RP 40 côté Dakhla
Tél.: 0528 21 35 86/97/98

AGADIR TALBORJ
Avenue Yacoub El Mansour
Quartier Talborj
Tél.: 0528 82 00 46

NOUVEAU
RABAT AL FATH
Avenue Al Majd, Hay Al Fath,
Tél.: 05 37 29 47 06 / 19 / 75



83 DH 95

FARINE
FLEUR
5KG
GRATUITE



دقيق 10 كـلـغ
Farine finot 10 kg
MOONY



27 DH 50

FARINE
FLEUR
1KG
GRATUITE

دقيق 5 كـلـغ
Farine fleur 5kg
ALITKANE



10 DH 90

كـسـكـس 1 كـلـغ
Couscous fin 1kg
DALIA



15 DH 50

أرز 1 كـلـغ
Riz blanc 1kg
CHAMSSE



12 DH 50

SPAGHETTIS
250G
GRATUITS

سـبـاـغـيـتـي 500 غ + سـبـاـغـيـتـي 250 غ بـالـجـان
Spaghettis 500g
DALIA



24 DH 95

3 عـلـب ذرة 150 غ
Lot de 3 boîtes de maïs 150g
LARROCHE



25 DH 95

3
ACHETÉS
e1 GRATUIT

عـلـبـة تـونـة 80 غ x 4
Lot de 4 boîtes de thon 80g
sauce tomate ou sauce piquante
ISABEL



20 DH 95

عـلـبـة تـونـة 80 غ x 3
Lot de 3 boîtes de thon 80g
sauce tomate ou huile de tournesol
JANIS



10 DH 95

عـلـبـة فـطـر 400 غ
Champignons
en morceaux 400g
JANIS



21 DH 95

KETCHUP
250G
GRATUITE

مـايـونـيـز 210 غ + مـوطـارد 230 غ + كـيـتـشـوب 250 غ بـالـجـان
Lot mayonnaise 210g + moutarde 230g
VIMA



19 DH 95
à l'unité

Sauce Andalous, Barbecue, Tartare, Burger ou Marocaine 250ml
JANIS

1 MUG
GRATUIT

29TH
DH 95



قهوة 45غ 2x
Lot de 2 cafés solubles Gold 45g
ASTA BLACK



21TH
19^{DH}
95

قهوة سريعة الذوبان 90غ
Café soluble Classic 90g
JANIS

27TH
DH 95



شاي اخضر 200غ 2x
Duo thé vert 200g
EL BELLAR



28TH
24^{DH}
95

375g
Céréales
Corn Flakes au miel
NESTLÉ GOLD



25TH
DH 95

حبوب للإفطار 1كغ
Corn Flakes Classic 1kg
OBST



39TH
28^{DH}
95

شكلاطة للدهن 750غ
Pâte à tartiner duo 750g
JANIS

10TH
DH 50



80g
Gommes bonbons
Diverses saveurs
HARIBO

25TH
20^{DH}
90



160g
10 mini-biscuits au chocolat
PICK UP!

13TH
DH 50



Lot de 2 sachets de mini-pains grillés
Diverses saveurs
MARETTI

50%
SUR LE 2^{ÈME}



9TH
DH 00

13TH
DH 50

6TH
soit le paquet

90g
Chips diverses saveurs
LEADER CHIPS

14TH
11^{DH}
95



100g
Crunchips diverses saveurs
LORENZ

ÉDITION
LIMITÉE



EDITION LIMITÉE
POUR LE MAROC



Crunchips

بنكهة الشواء
Barbecue Flavour



Tombola

**Achetez 2 paquets
de Crunchips et
tentez de gagner
des supers cadeaux**



Info sur
CRUNCHIPS MAROC



Fabriqué en
Allemagne

عند شراء 2 أكياس من كرنشيبس
جربوا حظكم للفوز بالعديد من الهدايا



189TH 95
135 DH 95

مسحوق الغسيل 7,5 كلغ
Lessive machine 7,5kg
ARIEL



89 DH 95

مسحوق الغسيل 5 كلغ + منظف سائل 1 لتر + ماء جافيل 1 لتر
Lot de lessive machine 5kg+nettoyant multi-surfaces 1L+eau de javel 1L
MIO



49 DH 95

سائل منظف الغسيل 3 لتر
Lessive machine liquide 3L
JANIS



99TH 95
69 DH 95

سائل منظف الغسيل 2,5 لتر
Lessive machine liquide 2,5L
OMO



26TH 95
18 DH 95

منعم الأقمشة 1 لتر
Assouplissant 1L
pink/blue
COMFORT



25TH 95
17 DH 95

مسحوق الغسيل 1 كلغ
Lessive main citron 1kg
OMO



LIQUIDE
VAISSELLE
300ML
GRATUIT

12 DH 50

منظف للأواني 900 ملل
Liquide vaisselle
900ml
MIO



11 DH 50

منظف للأواني 1250 ملل
Liquide vaisselle
Concentré 1250ml
MAXIS'



55 DH 95

42 pastilles pour lave-vaisselle
ASTONISH



10 DH 95

ماء جافيل 2,5 لتر
Eau de javel 2,5L
JANIS



16 DH 95

ماء جافيل 5 لتر
Eau de javel 5L
Divers parfums
CLOREL



23 DH 95

EAU
DE JAVEL
1L
GRATUITE

سائل منظف 1 لتر 2x + ماء جافيل 1 لتر بالجان
Lot de 2 nettoyeurs ménagers 1L
MAXIS'



39 DH 95

Lot de 2 insecticides
cafards et fourmis 300ml
BAYGON

50%
SUR LE 2^{ÈME}



35 DH 95

50%
SUR LE 2^{ÈME}

Lot de 2 gels détartrants
750ml
WC NET



6 DH 95

غلاف بلاستيكي 30 متر
Film alimentaire 30m
JANIS



6 DH 95

ورق الألومنيوم 8 متر
Papier aluminium 8m
JANIS



12 DH 95

4x مناديل ورقية
Lot de 4 essuie-tout, 2 plis
SANY



16 DH 95
12

4x مناديل ورقية
Papier hygiénique, 3 plis, 4 rouleaux
JANIS



28 DH 95
19

6x مناديل ورقية
Papier hygiénique, 2 plis, 6 rouleaux
TRÉBOL



31 DH 95

مناديل ورقية
24 rouleaux papier hygiénique
DALAA



111 DH 95
92

52 حافظات للرضع
52 couches maxi premium
PAMPERS

MAROCAINS DU MONDE

Assalam alaykoum

Profitez de
**REMISES
IMMEDIATES**
en caisse

Demandez votre
CARTE[®] spécial MRE

Du 28 juin au 05 septembre 2019

OUJDA • TANGER • KÉNITRA • RABAT • TÉMARA • MOHAMMEDIA • CASABLANCA • MARRAKECH • ESSAOUIRA • AGADIR

Coupon de réduction

aswak assalam

Remise

-10%

Immédiate à la caisse



Articles plein air

Valable du 28/06/2019
au 05/09/2019



Valable dans tous les hypermarchés Aswak Assalam, contre remise de ce coupon. Un seul coupon par achat. Seuls les originaux sont acceptés. Remise appliquée sur le prix de base, non cumulable avec une autre promotion en cours. Ce coupon est exclusif aux MRE (sur présentation d'une pièce d'identité).



Coupon de réduction

aswak assalam

Remise

-10%

Immédiate à la caisse



Produits JANIS

Valable du 28/06/2019
au 05/09/2019



Valable dans tous les hypermarchés Aswak Assalam, contre remise de ce coupon. Un seul coupon par achat. Seuls les originaux sont acceptés. Remise appliquée sur le prix de base, non cumulable avec une autre promotion en cours. Ce coupon est exclusif aux MRE (sur présentation d'une pièce d'identité).



Coupon de réduction

aswak assalam

Remise

-10%

Immédiate à la caisse



Prêt-à-porter homme

Valable du 28/06/2019
au 05/09/2019



Valable dans tous les hypermarchés Aswak Assalam, contre remise de ce coupon. Un seul coupon par achat. Seuls les originaux sont acceptés. Remise appliquée sur le prix de base, non cumulable avec une autre promotion en cours. Ce coupon est exclusif aux MRE (sur présentation d'une pièce d'identité).



*Conditions disponibles à l'accueil du magasin.